Ejotes estilo Louisiana

Sirve: 4 porciones

Ingredientes

1/4 taza cebolla picada

1/4 taza pimiento verde picado

1/2 taza apio picado

2 latas (cada una de de 16 onzas) de ejotes drenados

1 lata (15 onzas) tomates

Preparación

1. Pele y pique la cebolla.
2. Pique la pimiento verde y el apio.
3. Drene el líquido de los ejotes. Enjuáguelos con agua.
4. Coloque los ejotes en una sartén. Agregue agua suficiente para cubrirlos.
5. Cocine los ejotes a fuego lento hasta suavizarlos, luego drene el agua.
6. Combine todos los ingredientes en una olla.
7. Cocine a fuego medio durante 15 minutos, hasta que el apio esté suave y la comida esté caliente.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	70
Grasa total	1 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	580 mg
Total de Carbohidrato	13 g
Fibra dietetica	6 g
Azucares totales	5 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteinas	3 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A
N/A - Información no está disponible	